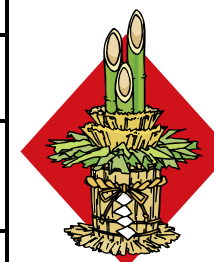


1月 クラス・クルーズレッスン

	月	火	水	木	金	土
		※11日成人の日 お休みで				
10:50		ストレッチ 10:50～11:30				※土曜日のクラスレッスンは デイコースもご利用いただけます。
11:40						足趾&メガダンス㊦ 11:00～12:00
12:30		マットワークピラティス 12:30～13:10			マッスル 12:30～13:10	
13:00	大浴場ヨガ 13:00～14:00	メガダンス㊦ 13:20～14:20	大浴場ヨガ 13:00～14:00	エアロピラティス㊦ 13:20～14:20	自力生体 13:20～14:00	バランスボール 12:30～13:30
14:00						
18:50	Vipr 18:50～19:30			シルク 18:50～19:30	シルク 18:50～19:30	
19:40	シルク 19:40～20:20	TRX 19:40～20:20	バランスボール 19:40～20:20	トランポリン 19:40～20:20	メディシンHIT 19:40～20:20	
20:30	MEGADANCE ㊦ 20:30～21:30	トランポリン 20:30～21:10	マッスルHeavy 20:30～21:10	MEGADANCE ㊦ 20:30～21:30	ガクササイズ 20:30～21:30	



※ レッソンの詳細などは随時ホームページにて確認できます。

※11日は祝日の為お休みです

※年始は4日より通常営業となります。